



BusinessAcademy

Prevenција profesionalnog stresa

Milana Dželetović





BusinessAcademy





BusinessAcademy

Šta je stres?

Stres je stanje ili osećanje koje doživljavamo u momentima kada su lični i socijalni kapaciteti, koje individua može da mobilize, prevaziđeni.





Šta je stres? ...

- mi **uočavamo** situaciju kao opasnu, tešku ili bolnu... i
- ne verujemo da imamo **snage** da se nosimo sa tom situacijom.





Uverenja o stresu

- 1: Stres je isti za sve.
- 2: Stres je uvek loš za vas
- 3: Stres je svuda i zato ne možemo ništa da učinimo.
- 4: Najpopularnije tehnike za redukciju stresa su i najbolje
- 5: Ako nema simptoma, nema ni stresa
- 6: Samo teški simptomi stresa zahtevaju pažnju





Stresori

- Frustracije – prepreke koje sprečavaju ostvarivanje cilja
- Konflikti – postojanje dve ili više nespojivih potreba ili ciljeva
- Pritisci – zavisimo od očekivanja drugih ili traženja koja sami sebi postavljamo





Najjači uzročnici stresa u porodici

- smrt bliskog člana porodice ili prijatelja
- teška bolest (nesreća)
- razvod braka
- teška bolest člana porodice
- sudski sporovi
- provale
- neslaganje u braku
- buka
- financijske poteškoće itd.





Najčešći uzročnici stresa na radnom mestu

- loši radni uslovi
- osećaj nedoraslosti visokim zahtevima, zabrinutost oko udovoljavanja zahtevima posla
- rad pod vremenskim pritiskom
- neprilike sa šefom i saradnicima
- promena radnog mesta
- dvostruke uloge
- mnogo birokratskog posla
- nemogućnost komuniciranja i razmene iskustava sa kolegama za vreme rada
- dvostruka opterećenost (posao i kućni poslovi)
- ...



Simptomi

FIZIČKI	INTELEKTUALNI	EMOCIONALNI	BIHEJVIORALNI
<ul style="list-style-type: none">o glavoboljeo digestivni problemio visok krvni pritisako problemi sa spavanjemo stalni umoro variranje telesne težineo problemi sa srcem	<ul style="list-style-type: none">o problemi sa pamćenjemo teškoće donošenja odlukao slaba koncentracijao gledanje samo na negativnostio slaba objektivnosto želja da se izbegne trenutno stanjeo konfuzija	<ul style="list-style-type: none">o neraspoloženjeo anksioznosto depresivnosto ljutnja i uvređenosto nisko samopouzdanjeo apatijao osećaj savladanosti	<ul style="list-style-type: none">o izolacijao zanemarivanje obavezao nervozne navikeo gubljenje strpljenja / „živaca“o preterano reagovanje na neočekivane problemeo konzumiranje velike količine alkohola, cigareta



Upitnik

A yellow sticky note with a black border and a folded bottom-left corner. A red pushpin is pinned to the top-right corner of the note. The note is placed on a white background with a vertical blue line to its left.

Koliko ste pod stresom?





Anti-stresno ponašanje

Področja gde možemo efikasno delovati protiv stresa:

- Uspostavljanje ravnoteže u organizmu
- Mentalna higijena
- Određivanje dostižnih ciljeva
- Organizacija poslova i obaveza (+time mng)
- Međuljudski odnosi





BusinessAcademy

Uspostavljanje ravnoteže u organizmu

- Redovna provera zdravstvenog stanja
- Fizička aktivnost
- Ishrana
- Utvrdite svoj životni ritam





Mentalna higijena

- Emocije
- Humor
- Mišljenje





Određivanje dostižnih ciljeva

- Jesu li vam ciljevi visoki i idealistični?
- Ne pokušavajte rešiti problem svog života u jednom danu.
- Preispitajte ciljeve i utvrdite šta vi njima dobijate i koliko napora morate uložiti. Isplati li se?
- Prilagodite se okolnostima, ne zahtevajte da se one prilagode vama.
- Ne treba od sebe tražiti previše niti sam sebi prestrogo suditi.





Međuljudski odnosi

- Negujte dobre odnose.
- Preispitajte svoju odgovornost.
- Pružajte i tražite podršku.
- Organizujte zajednička druženja van radnog mesta.
- Ponekad učinite dobro delo, a da za to niko ne zna.
- Ako je neko pogrešio, nemojte ga osuđivati nego mu pomognite da ne ponovi.





BusinessAcademy

Organizacija poslova i obaveza (*+time management*)

- Napravite tačan raspored poslova.
- Izbegavajte napetu žurbu i neodlučnost.
- Rasporedite poslove kroz neko razumno vreme.
- Uočite problem na vreme i rešavajte ga što pre.





BusinessAcademy

... za kraj ...

Bože daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu
promeniti,
hrabrost da promenim stvari na koje mogu uticati,
i mudrost da razlikujem ta dva.

...

“Postoji samo jedan put do sreće, a to je da prestanemo
da brinemo zbog stvari koje su izvan naše moći.”

Epiktet

